



CARNE GUISADA DE RES, ENLATADA

Fecha: Octubre 2012

Código: 100526

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La carne guisada de res es un producto que está listo para comerse; solo caliéntelo y sívalo. Está hecho con guisantes, papas y zanahorias con trozos de carne y salsa.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La carne guisada de res viene empacada en latas de 24 onzas, lo que rinde alrededor de 3 porciones (porciones de 1 taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene la carne guisada de res restante en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérela.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de:
www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_N_SLP_CACF_SFSP_CFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calientan, sívalos de inmediato o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- La carne guisada de res enlatada es una comida completa, o puede servirse sobre pasta o arroz con un vegetal o ensalada.
- La carne guisada de res puede también prepararse con papas para una comida más sustanciosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de carne guisada de res cuenta como 1 onza en el Grupo de Proteínas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas de carne. El tamaño de una porción es de aproximadamente 3 onzas.
- 1 taza de carne guisada de res proporciona el 80% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A y 15% de vitamina C.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD DE ALIMENTOS

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño: 1 taza (244g) de carne guisada en lata

Cantidad de la Porción

Calorías	210	Calorías de Grasa	110
% de Valor Diario*			
Grasa Total	12g		18%
Grasa Saturada	5g		25%
Grasa <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	35mg		12%
Sodio	930mg		39%
Total de Carbohidratos	15g		5%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcar	2g		
Proteína	11g		
Vitamina A	80%	Vitamina C	15%
Calcio	2%	Hierro	8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

GUIZO RÁPIDO DE CARNE DE RES Y ARROZ

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz, sin cocinar
- 3 tazas de agua
- 1 lata (alrededor de 24 onzas) carne de res guisada enlatada
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Prepare el arroz, usando agua, de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. En una sartén, caliente el guiso. Agregue pimienta al gusto.
3. Distribuya ½ taza de arroz y ½ taza del guiso en tazones y sívalo.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Guisado Rápido de Carne de Res y Arroz							
Calorías	280	Colesterol	20mg	Azúcar	1g	Vitamina C	5mg
Calorías de Grasas	60	Sodio	460mg	Proteína	9g	Calcio	27mg
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	45g	Vitamina A	100ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	2.5g	Fibra Dietética	2g				

Receta Proporcionada por "USDA FNS, Food Distribution Division, 2009"

PASTEL DE SHEPARD

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 2 libras de papas, lavadas, peladas y cortadas en cubos (alrededor del tamaño de cubos de hielo)
- 6 tazas de agua
- ¾ taza de leche baja en grasa
- 1 lata (alrededor de 24 onzas) de carne guisada de res

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Hierva las papas en agua hasta que estén blandas, alrededor de 12 minutos. Escorra las papas y viértalas en un tazón. Agregue la leche descremada y macháquelas hasta que las papas estén casi suaves.
3. Caliente la carne guisada de res en una sartén hasta que esté bien caliente.
4. Coloque la carne guisada de res en el horno en una cazuela para hornear.
5. Cubra la carne guisada con puré de papas.
6. Coloque la cazuela en el horno y hornee por alrededor de 15 minutos, o hasta que esté bien caliente.
7. Sívalo caliente.

Información Nutricional para 1 porción de Pastel de Shepard							
Calorías	220	Colesterol	20mg	Azúcar	4g	Vitamina C	35mg
Calorías de Grasas	60	Sodio	490mg	Proteína	4g	Calcio	64mg
Grasa Total	7g	Total de Carbohidratos	33g	Vitamina A	118ER	Hierro	2g
Grasa Saturada	2.5g	Fibra Dietética	5g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"